

Nazwa przedmiotu Wychowanie fizyczne		
Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie		Blok zajęciowy obowiązkowy do zaliczenia w toku studiów
Kierunek studiów Fizjoterapia		Cykl dydaktyczny 2019/20
Języki wykładowe Polski		Profil studiów praktyczny
		Obligatoryjność obowiązkowy
Poziom kształcenia drugiego stopnia	Forma studiów stacjonarne	Dyscypliny Nauki o kulturze fizycznej
Koordynator przedmiotu	Dorota Palik, Elżbieta Czulak	
Prowadzący zajęcia	Przemysław Bartyzel, Henryk Zdebski	

Informacje podstawowe

Okres Semestr 1	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	30	

Okres Semestr 2	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	30	

Okres Semestr 3	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się zaliczenie	Liczba punktów ECTS 0.00
Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin	
ćwiczenia	30	

Wymagania wstępne i dodatkowe

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do czynnego, zaangażowanego uczestnictwa w programowych zajęciach wychowania fizycznego, dobra sprawność fizyczna, zamiłowanie do aktywności ruchowej. Obligatoryjna obecność na 12 z 15 możliwych zajęć w każdym semestrze.

Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Osiągnięcie umiejętności ruchowych koniecznych dla poprawnego demonstrowania i przeprowadzania ćwiczeń zgodnie z zasadami metodycznymi oraz propagowanie promocji zdrowia.
C2	Uświadomienie roli kultury fizycznej w zawodzie fizjoterapeuty. Rozwój podstawowych cech motorycznych tj: wytrzymałość, szybkość, siła, skoczność i koordynacja ruchowa.

Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kod	Efekty w zakresie	Kierunkowe efekty uczenia się
Wiedzy - Student zna i rozumie:		
W1	i wykorzystuje różnorodne formy aktywności ruchowej z zakresu sportu i rekreacji ruchowej. Zna i wzbogaca o nowości specjalistyczną terminologię w zakresie nauk o kulturze fizycznej. Rozumie znaczenie działań z zakresu zdrowego stylu życia w odniesieniu do sylwetki własnej jak i pacjentów.	FIZ_KDR_W 16
Umiejętności - Student potrafi:		
U1	permanentnie podnosić swoją sprawność fizyczną w oparciu o szeroki wachlarz aktywności ruchowych opanowanych w procesie dydaktycznym jak też poprzez śledzenie nowości w dziedzinie sportu i rekreacji ruchowej. Potrafi określić poziom sprawności niezbędny do wykonywania zawodu fizjoterapeuty oraz rozwijać swoje umiejętności ruchowe konieczne dla poprawnego demonstrowania i przeprowadzania zabiegów fizjoterapeutycznych. Potrafi wykorzystać różne formy aktywności w nauczaniu i planowaniu ruchu oraz kontrolowaniu procesu opanowywania umiejętności ruchowych. Swoją sprawnością fizyczną potrafi wzbudzić zaufanie pacjentów.	FIZ_KDR_U0 2
Kompetencji społecznych - Student jest gotów do:		
K1	dbałości o wysoki poziom własnej sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań zawodowych oraz ustawicznego jej rozwijania. Swoją postawą może stanowić wzór dla środowiska w pracy i społeczności lokalnej. Poprzez ustawiczną dbałość i podnoszenie sprawności ruchowej gotów jest kreować właściwe wzorce społeczne.	FIZ_KDR_K0 7, FIZ_KDR_K1 0

Treści programowe

Lp.	Treści programowe	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Formy prowadzenia zajęć
1.	Omówienie zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego, zapoznanie z warunkami zaliczenia, regulaminem SWFiS UJ CM oraz regulaminem korzystania z obiektu sportowego. Przedstawienie programu i tematów zajęć oraz możliwości kształtowania cech motorycznych poprzez zespołowe gry sportowe.	W1, U1, K1	ćwiczenia
2.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka. Nauka podstawowych elementów technicznych i taktycznych postawa siatkarska, odbicia sposobem górnym i dolnym.	W1, U1, K1	ćwiczenia
3.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka. Nauka Zagrywki: sposobem dolnym i górnym. Doskonalenie poznanych umiejętności.	W1, U1, K1	ćwiczenia
4.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka. Nauka ataku. Doskonalenie poznanych umiejętności. Gra.	W1, U1, K1	ćwiczenia

5.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka. Nauka bloku. Doskonalenie poznanych umiejętności. Gra.	W1, U1, K1	ćwiczenia
6.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka. Taktyka obrony. Doskonalenie poznanych umiejętności. Gra szkolna.	W1, U1, K1	ćwiczenia
7.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka. Wystawa piłki w przód i w tył (rozegranie). Doskonalenie poznanych umiejętności. Gra szkolna.	W1, U1, K1	ćwiczenia
8.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka. Przyjęcie zagrywki. Doskonalenie poznanych umiejętności. Gra szkolna.	W1, U1, K1	ćwiczenia
9.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka. Taktyka ataku. Doskonalenie poznanych umiejętności. Gra szkolna.	W1, U1, K1	ćwiczenia
10.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka. Nauka samodzielnego sędziowania. Doskonalenie poznanych umiejętności. Gra szkolna.	W1, U1, K1	ćwiczenia
11.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka doskonalenie gry i sędziowania.	W1, U1, K1	ćwiczenia
12.	Zaliczenie - test umiejętności siatkarskich.	W1, U1, K1	ćwiczenia
13.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka doskonalenie gry i sędziowania.	W1, U1, K1	ćwiczenia
14.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka doskonalenie gry i sędziowania.	W1, U1, K1	ćwiczenia
15.	Zespołowe gry sportowe: siatkówka doskonalenie gry i sędziowania.	W1, U1, K1	ćwiczenia
16.	Przedstawienie programu i tematów zajęć z koszykówki. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłkami.	W1, U1, K1	ćwiczenia
17.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka. Nauka poruszania się po boisku.	W1, U1, K1	ćwiczenia
18.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka. Nauka podań i chwytów w miejscu i w biegu. Doskonalenie poznanych elementów. Gra uproszczona.	W1, U1, K1	ćwiczenia
19.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka. Nauka rzutów z miejsca. Doskonalenie poznanych elementów. Gra uproszczona.	W1, U1, K1	ćwiczenia
20.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka. Nauka rzutów do kosza z biegu z prawej i lewej strony po podaniu i kozłowaniu. Doskonalenie poznanych elementów. Gra. Nauka sędziowania.	W1, U1, K1	ćwiczenia
21.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka. Nauka kozłowania prawą i lewą ręką. Gra. Nauka sędziowania.	W1, U1, K1	ćwiczenia
22.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka. Nauka obrony 1:1. Doskonalenie poznanych elementów. Gra szkolna.	W1, U1, K1	ćwiczenia
23.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka. Zwody bez piłki i z piłką. Doskonalenie poznanych elementów. Gra właściwa.	W1, U1, K1	ćwiczenia
24.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka. Nauka ataku pozycyjnego 5:0. Doskonalenie poznanych elementów. Gra właściwa.	W1, U1, K1	ćwiczenia
25.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka. Doskonalenie poznanych elementów gry indywidualnej w formie fragmentów gry.	W1, U1, K1	ćwiczenia

26.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka. Nauka i doskonalenie ataku pozycyjnego z wykorzystaniem zaodnika środkowego. Gra.	W1, U1, K1	ćwiczenia
27.	Zaliczenie - test umiejętności koszykarskich.	W1, U1, K1	ćwiczenia
28.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka doskonalenie obrony zespołowej. Nauka zbiórki piłki z tablicy i wyprowadzenie piłki do szybkiego ataku.	W1, U1, K1	ćwiczenia
29.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka doskonalenie gry i sędziowania.	W1, U1, K1	ćwiczenia
30.	Zespołowe gry sportowe: koszykówka doskonalenie gry i sędziowania.	W1, U1, K1	ćwiczenia
31.	Nordic Walking - krótka historia dyscypliny. Zasady bezpieczeństwa, BHP. Nauka właściwego doboru sprzętu.	W1, U1, K1	ćwiczenia
32.	Nordic Walking - Nauka właściwej pracy ramion i nóg. Koordynacja.	W1, U1, K1	ćwiczenia
33.	Nordic Walking - Marsz w terenie. Doskonalenie nabytych umiejętności.	W1, U1, K1	ćwiczenia
34.	Nordic Walking - Marsz w terenie. Wydłużanie dystansu, praca tempem.	W1, U1, K1	ćwiczenia
35.	Nordic Walking - Marsz w terenie. Praca w parach - ze szczególnym uwzględnieniem prawidłowego wykonania marszu.	W1, U1, K1	ćwiczenia
36.	Nordic Walking - Marsz w różnorodnym terenie. Doskonalenie nabytych umiejętności. Wycieczka.	W1, U1, K1	ćwiczenia
37.	Nordic Walking - Marsz w różnorodnym terenie. Doskonalenie nabytych umiejętności. Wycieczka. Ćwiczenia rozciągające jako stały element zajęć z kijami NW.	W1, U1, K1	ćwiczenia
38.	Nordic Walking - Marsz w różnorodnym terenie. Doskonalenie nabytych umiejętności. Wycieczka. Gry i zabawy ruchowe z użyciem kijów NW.	W1, U1, K1	ćwiczenia
39.	Nordic Walking - Marsz w różnorodnym terenie. Doskonalenie nabytych umiejętności. Wycieczka. Ćwiczenia wzmacniające z użyciem kijów NW.	W1, U1, K1	ćwiczenia
40.	Nordic Walking - Marsz w różnorodnym terenie. Doskonalenie nabytych umiejętności. Wycieczka. Ćwiczenia siłowe w parach z użyciem kijów NW.	W1, U1, K1	ćwiczenia

Literatura

Obowiązkowa

1. T.Klocek M.Szczepanik „Siatkówka na lekcji wychowania fizycznego” wyd. COS Warszawa 2003.AWF Katowice 2012
2. E.Superlak „Piłka siatkowa. Techniczno taktyczne przygotowanie do gry” wyd. BK Wrocław 2006
3. G.Grządziel, D.Szade B.Nowak „Piłka siatkowa” AWF Katowice 2012
4. T. Arlet „Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki.”wyd. AWF Kraków 2001
5. C.Neumann „Trening koszykówki-taktyka, technika, kondycja.” Wyd. Marszałek 2003
6. T. Huciński I. Lekner „Koszykówka. Podrecznik dla trenerów nauczycieli i studentów ” BK Wrocław 2008

Dodatkowa

1. Gieremek K, Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna AWF Katowice 2000
2. Małgorzata Figurska, Tadeusz Figurski. „ Nordic walking dla Ciebie”- Warszawa : Oficyna Wydawnicza "ABA", cop. 2014

Informacje rozszerzone

Semestr 1

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	sprawdzian praktyczny	Wymagana obecność na 12 zajęciach na 15 możliwych.

Semestr 2

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	sprawdzian praktyczny	Wymagane 12 obecności na 15 możliwych.

Semestr 3

Metody nauczania:

Ćwiczenia, Demonstracja, Pokaz, Wycieczka, Zajęcia praktyczne

Rodzaj zajęć	Formy zaliczenia	Warunki zaliczenia przedmiotu
ćwiczenia	obserwacja pracy studenta	Wymagane czynne uczestnictwo w 12 z 15 możliwych obecności.

Bilans punktów ECTS

Semestr 1

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 30
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 30

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 2

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 30
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 30

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Semestr 3

Rodzaje zajęć studenta	Średnia liczba godzin* przeznaczonych na zrealizowane rodzaje zajęć
ćwiczenia	30
Łączny nakład pracy studenta	Liczba godzin 30
Liczba godzin kontaktowych	Liczba godzin 30
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	Liczba godzin 30

* godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

Opis sposobu sprawdzenia osiągnięcia efektów uczenia się

Kod efektu uczenia się dla przedmiotu	Metoda sprawdzenia	
	sprawdzian praktyczny	obserwacja pracy studenta
W1	x	x
U1	x	x
K1		x

Kierunkowe efekty uczenia się

Kod	Treść
FIZ_KDR_K07	Absolwent jest gotów do ustawicznego rozwijania swojej sprawności i aktywności niezbędnej do wykonywania zadań zawodowych i zachęcania do podobnych zachowań członków zespołu terapeutycznego
FIZ_KDR_K10	Absolwent jest gotów do umiejętnego propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia
FIZ_KDR_U02	Absolwent potrafi rozwijać posiadane i nowe umiejętności ruchowe i sprawność fizyczną konieczną dla poprawnego demonstrowania i przeprowadzania zabiegów kinezyterapii z ludźmi chorymi i z niepełnosprawnością
FIZ_KDR_W16	Absolwent zna i rozumie styl życia oraz modele zachowań prozdrowotnych i rekreacyjnych podejmowanych przez człowieka